

UITDROGING

Uitdroging is een tekort aan water in het lichaam. Dit kan gevaarlijk zijn. Mensen ouder dan 70 jaar en kinderen jonger dan 2 jaar lopen extra risico op uitdroging. Daarnaast kunnen sommige medicijnen ook de kans op uitdroging verhogen.

Uitdroging kan ontstaan door:

- Te weinig drinken
- Langer dan twee dagen koorts boven 38,5 graden
- Overgeven: meer dan drie keer per 24 uur
- Diarree: drie of meerdere keren per dag waterdun
- Warm weer: minimaal vijf dagen 27 graden of hoger.

**NEEM CONTACT OP MET UW HUISARTS
BIJ TEKENEN VAN UITDROGING**

Tekenen van uitdroging:



Hoofdpijn
Verwardheid
Sufheid



Lusteloosheid
Diepliggende ogen
Flauwvallen



Snelle hartslag
Snelle ademhaling



Droge mond en tong
Weinig of niet zweten



Niet of weinig plassen
Donkere urine
Verstopping

Advies bij acute diarree en braken:

Drink kleine slokjes met zout en suiker. Denk hierbij aan: limonade, bouillon, ORS en vruchtensap.